

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI PADA MURID YANG AKTIF
DAN TIDAK AKTIF BEROLAHRAGA DI KELAS II
SMA AL-ISLAM I SURAKARTA
TAHUN 2009 - 2010**

SKRIPSI



Diajukan oleh :

ANDI PRADANA PUTRA

J 500 050 055

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu kesehatan masyarakat (*public health*) adalah ilmu dan seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang adekuat untuk menjaga kesehatannya. Kesehatan secara keseluruhan merupakan sarana yang penting dalam perjalanan manusia menuju kebahagiaan. Ilmu-ilmu kedokteran fisik, kedokteran jiwa dan kedokteran masyarakat harus bekerja sama dalam segala usaha kesehatan dan alangkah baiknya bila bersama-sama dengan ilmu-ilmu yang lain, misalnya ilmu pendidikan, teknologi, ekonomi, pertanian dan sebagainya sehingga dapat disusun suatu model kerja sama untuk pembangunan, penunjangan dan pembinaan kesejahteraan individu serta masyarakat. Adanya perkembangan zaman yang pesat, diiringi majunya dunia teknologi memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan kita kurang bergerak (*hypokinetic*), seperti penggunaan remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan. Apabila tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang memadai, hal ini akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak (Depkes, 2002).

Salah satu hal yang menjadi perhatian organisasi kesehatan *World Health Organization* (WHO) yaitu adanya peningkatan gangguan kesehatan akibat depresi. WHO mencatat saat ini (2009) terdapat 121 juta orang mengalami depresi, sebanyak 5,8% pria dan 9,5% wanita. Sedangkan Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa ada 1,74 juta orang Indonesia mengalami gangguan emosional. Diperkirakan, pada tahun 2020, depresi akan menempati peringkat kedua masalah gangguan kesehatan setelah penyakit jantung, yang umum dialami masyarakat di dunia (Depkes, 2009).

Depresi adalah suatu kondisi medis-psikiatris dan bukan sekedar suatu keadaan sedih, bila kondisi depresi seseorang sampai menyebabkan terganggunya aktivitas sosial sehari-harinya maka hal itu disebut sebagai suatu gangguan depresi. Beberapa gejala gangguan depresi adalah perasaan sedih, rasa lelah yang berlebihan setelah aktivitas rutin yang biasa, hilang minat dan semangat, malas beraktivitas, dan gangguan pola tidur. Depresi ditandai dengan perubahan *mood* seperti menjadi sedih, pemurung, pesimistik, kehilangan semangat/minat, serta berpikir dan bertindak pasif/lambat, biasanya disertai dengan gangguan pencernaan, sulit tidur, menurunnya nafsu makan, kehilangan berat badan, merasa sakit di seluruh tubuh, gangguan seksual, dan keinginan bunuh diri (Anggardini dkk, 2008). Dimana gejala utama yang mesti diperhatikan, berupa suasana perasaan gelisah, kehilangan minat atau kegembiraan dan mudah lelah. Bila seseorang merasakan, minimal dua dari tiga keluhan tersebut selama dua minggu mesti diwaspadai terkena depresi (Andra, 2007). Hasil penelitian Dede Kusmana tahun 2002 memperlihatkan bahwa orang yang mempunyai gaya hidup : tidak merokok, berolahraga secara teratur, dan melakukan kerja fisik, ternyata berpeluang lima kali lebih tinggi terhindar dari berbagai macam penyakit dari pada yang bergaya hidup sebaliknya (Depkes, 2002).

Olahraga adalah sesuatu yang bisa dinikmati oleh semua orang di dunia, tanpa memperhatikan stratifikasi atau yang berkaitan dengan tingkat kekayaan atau kemiskinan seseorang (Jhonson, 2004). Selain menjaga kebugaran tubuh, olahraga atau latihan fisik ternyata juga dapat memperbaiki kondisi mental atau kejiwaan. Di beberapa wilayah Inggris misalnya, olahraga mulai banyak direkomendasikan untuk mengobati pasien penderita depresi ringan dengan cara memperbaiki pengendalian diri melalui pencitraan tubuh yang lebih baik (Richardson, 2008). Seperti yang terungkap dari hasil *survey Mental Health Foundation* terhadap sekitar 200 dokter, sekitar 22% dokter kini merekomendasikan latihan fisik atau olahraga untuk membantu mengatasi depresi. Angka ini meningkat cukup signifikan di banding survey tahun lalu yang hanya mencapai 5% saja (Richardson, 2008). Satu lagi manfaat olahraga bagi tubuh berhasil diungkapkan para ahli. Gerak tubuh secara teratur

ternyata terbukti merangsang pertumbuhan sel-sel (neuron) otak yang baru. Pertumbuhan sel-sel (neuron) baru di otak ini yang mungkin dapat menjelaskan mengapa olahraga juga dapat mengatasi stress atau depresi. (Bjornebekk, 2007).

Selain fisik sehat, berolahraga terbukti menghasilkan efek penghambat aliran kembali serotonin selektif (SSRI) seperti yang dihasilkan obat antidepresi (Bjornebekk, 2007). Berdasarkan fakta-fakta di atas, penulis terdorong untuk meneliti adanya perbedaan tingkat depresi pada murid yang aktif berolahraga dengan murid yang tidak aktif berolahraga.

B. Perumusan Masalah

Dengan melihat bahwa olahraga merupakan salah satu bentuk sarana pengembangan jiwa maka dapat dirumuskan masalah, apakah terdapat perbedaan tingkat depresi antara murid yang aktif dan tidak aktif berolahraga di kelas II SMA Al-Islam I Surakarta tahun 2009 – 2010 ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk membuktikan apakah ada perbedaan tingkat depresi pada murid yang aktif dan yang tidak aktif berolahraga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat mengetahui perbedaan tingkat depresi antara murid yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Hal tersebut dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu khususnya Psikiatri tentang tingkat depresi.

2. Manfaat Praktis

Dengan mengetahui perbedaan tingkat depresi antara yang aktif dan tidak aktif berolahraga, maka dapat melakukan arahan tindakan untuk mengurangi depresi pada murid. Bila tidak ada perbedaan tingkat depresi pada murid yang aktif dan tidak aktif berolahraga, dimungkinkan adanya faktor lain yang lebih berperan

dalam timbulnya depresi pada murid. Sehingga dapat dilakukan tindakan seperlunya dalam bentuk saran dan nasehat sebagai preventif maupun kuratif.

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan data perbedaan tingkat depresi pada murid yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Dari data tersebut diinginkan dapat menambah wawasan masyarakat khususnya murid SMA yang mengalami depresi, sehingga kemungkinan terjadi depresi pada murid dapat berkurang serta kesehatan fisik maupun psikis dapat ditingkatkan.